

# Caroline Sost

*« À l'école, pour évoquer le potentiel des enfants, on utilise l'image d'un grand trésor. Quant au potentiel frustré, les enfants l'ont eux-mêmes appelé "le crocodile" ! »*



## Avant-propos

Le parcours de Caroline peut inspirer de nombreux jeunes qui cherchent leur chemin ! Elle n'a pas hésité à se remettre en cause et à prendre une autre voie que celle qui lui était destinée. À force de ténacité, d'apprentissage et de recherche, et malgré les multiples embûches, elle a créé à Paris dans le 19<sup>ème</sup> arrondissement l'école de ses rêves : « Living School », pour une éducation alternative inspirée des courants Steiner, Montessori et autres...

J'ai suivi une de ses classes une matinée entière, et je peux témoigner qu'elle et ses professeurs font un travail exceptionnel pour former de futurs citoyens épanouis et responsables.

On rêverait tous de retourner à l'école !

---

## Quel est ton parcours de vie ?

Après l'ESCP (Ecole supérieure de commerce de Paris), j'ai commencé ma carrière dans une entreprise de jeux vidéo éducatifs et culturels. Comme je souhaitais travailler à l'international, je suis devenue chef de produit européen sur une plateforme de jeux *online* à Dublin. Mais très vite, je me suis rendu compte que je n'avais plus de vie. On travaillait tous comme des fous et ce que je faisais n'était pas en accord avec mes valeurs. J'étais prisonnière du conditionnement de mon éducation, des injonctions telles que « sois parfaite et fais plaisir ». Déjà au lycée je voulais suivre des études de psychologie, mais le poids familial me l'interdisait. Pour mes parents, il n'y avait pas de salut hors des grandes écoles, alors j'ai renoncé à mon projet. Je m'aliénais sans cesse et ne regardais jamais ce qui se passait à l'intérieur de moi.

À Dublin, j'étais complètement à côté de la plaque, le cœur gros de chagrin. J'ai pris contact avec une amie psychanalyste de ma mère qui m'a dit : « Mais Caroline, tu peux démissionner ! » Je n'avais pas imaginé que je pouvais partir ! À ce moment-là, j'ai su ce que je ne voulais plus faire mais je ne savais pas encore ce que je voulais faire. C'est difficile de trouver son chemin car notre éducation nous en éloigne. J'ai tâtonné, je me suis trompée, mais j'ai fini par découvrir mon étincelle. Aujourd'hui, je me dis : « Comment ai-je pu arriver aussi loin de ce que je suis ? »

## Parle-moi de ton travail avec cette femme...

Elle s'appelle Edel Gött. Elle est consultante et formatrice et fait du développement personnel pour construire un monde meilleur et donner du sens. Elle travaille aujourd'hui sur le *leadership* éthique dans les entreprises : comment combiner efficacité et sens, intelligence du cœur et raison. Elle m'a fait comprendre qu'on est tous détenteur d'un potentiel de création, de réorientation infinie. Je lui ai dit que j'avais envie de trouver cet élan, d'être heureuse et de contribuer à un monde meilleur. Car la plus grande joie, c'est celle de donner. Quand on sent qu'on fait du bien aux gens, ça remplit.

J'ai donc fait une première formation où j'ai travaillé sur mon projet professionnel. Je sentais que c'était le savoir-être qui m'intéressait. Mais au fil de cette formation, j'ai découvert aussi toutes les stratégies inconscientes que je mettais en place, notamment de non-affirmation et de déni qui me permettaient de ne pas me mettre en danger. Les grands travaux commençaient, il fallait que j'aille plus en profondeur. Waouh ! Je ne m'étais pas rendu compte à quel point j'étais dans un moule ! J'ai mis du temps à me libérer de mes *a priori*. [Caroline part d'un grand éclat de rire]. Pendant trois ans, j'ai suivi une formation où j'ai appris à m'affirmer,

à prendre confiance en moi car je voyais toujours ce qui n'allait pas chez moi, jamais ce qui était bien. Si l'on manque d'affirmation, ce n'est pas par « nature ». Edel est convaincue qu'on a tous un énorme potentiel de qualités qu'on manifeste plus ou moins et qu'il s'agit de révéler. Et, comme le dit Mathieu Ricard, on peut développer ce potentiel comme on travaille les mathématiques. Aujourd'hui, ma confiance en moi et mon affirmation sont bien là et me permettent de construire.

*« La joie ne consomme pas d'énergie, elle en donne.  
Elle nous booste et permet à la créativité de se déployer. »*

### **C'est ta façon de travailler à Living school ?**

Absolument. Si des parents nous disent que leur enfant est timide, nous, les professeurs, partons du principe que par nature, il n'est pas timide, mais qu'il a un comportement timide. Et que ce comportement n'est pas le sien, mais la reproduction de celui de sa mère ou de son père. Je me souviens d'une mère qui me disait que, dans sa famille, les femmes n'étaient pas douces. Pour elle, manifester un peu de douceur était donc impossible, il y avait un tel interdit ! Or, potentiellement, on peut manifester autre chose que ce à quoi on a été conditionné. On a tous un chemin d'évolution. Sentir que l'on fait bien quelque chose résulte d'un état intérieur qui est renforcé par la résonance dans le concret. À chaque réussite, on se dit que c'est génial et on construit à partir de là. Voir ce qui est positif change vraiment la dynamique et le regard sur les autres, parce qu'alors on les voit dans leur capacité à créer. À l'école, pour évoquer le potentiel des enfants, on utilise l'image d'un grand trésor. Quant au potentiel frustré, les enfants l'ont eux-mêmes appelé « le crocodile ». Si dans une classe on n'entend que le crocodile, l'ambiance ne sera pas bonne. Mais s'il y a deux ou trois petits crocodiles au milieu de nombreuses réussites, c'est facile à gérer.

L'important est de travailler l'équilibre intérieur : être bien, centré et dans la joie. La joie ne consomme pas d'énergie, elle en donne. Elle nous booste et permet à la créativité de se déployer. C'est le cœur qui dit « oui, j'ai envie » ! Dans nos recrutements, on cherche des gens qui ont cette ouverture du cœur et cette affirmation de soi. Ensuite, on leur fait faire du développement personnel à fond les ballons pour qu'ils se sentent de mieux en mieux et ne projettent pas les peurs de leur propre passé sur les enfants. On a accueilli une petite fille en CP qui a mis beaucoup plus de temps à lire que les autres. En fait, elle avait simplement des blocages. On a travaillé sur ses blocages et aujourd'hui, elle carbure, elle capte super vite. On ne peut pas confier des enfants comme elle à des gens qui ne seraient pas formés, qui se diraient que cette petite fille est lente et en

resteraient là.

### **As-tu des moments de découragement parfois ?**

Ce qui me manque aujourd'hui, c'est encore un peu plus d'équilibre. Je sens que je travaille trop, mais je ne suis pas découragée ! Surtout quand je vois des enfants et des parents qui envisagent la vie différemment : comme ce papa qui, lorsqu'il a découvert notre « cahier de réussite », a décidé de commencer les réunions d'équipe du groupe dans lequel il travaille par les réussites de ses collaborateurs !

Les enfants enseignent aussi à leurs parents. Ils ont un regard hyper affûté et font parfaitement la différence entre être centré ou non. En rentrant à la maison, une petite fille de cinq ans voit sa maman débordée et lui dit : « On dirait que ton crocodile est sorti. Ce n'est pas grave, tu sais...

L'important, c'est l'amour ! » La maman s'est aussitôt calmée et recentrée.

Ton désir aujourd'hui serait d'essaimer, d'ouvrir d'autres écoles ?

On a un modèle qui a de la valeur et qui mériterait d'être démultiplié.

D'ailleurs, je forme trente enseignantes par an, majoritairement de l'Education nationale, qui utilisent nos techniques dans leurs cours.

Après cinq ans d'existence, j'ai pensé que Living School pouvait obtenir l'agrément de l'Education nationale. On répondait à tous les critères, sauf un : en tant que directrice, je devrais être diplômée de l'Education nationale et avoir fait deux années d'enseignement dans leurs écoles. Or je ne le suis pas ! Je sens qu'ils cherchent à me mettre des bâtons dans les roues...

### **Qui sont tes passeurs, ceux qui t'inspirent ?**

Edel Gött bien sûr, mais aussi des gens qui agissent pour la planète, comme Pierre Rabhi ou Wangari Maathai. Quand j'ai découvert l'histoire de cette femme, je me suis sentie hyper proche. Dans les cours d'histoire, ce sont ces gens qui construisent des choses positives dont il faudrait parler, plutôt que de la guerre de Cent Ans. Ça suffit les guerres ! Des leaders éthiques comme eux sont des gens formidables. Ce sont des pionniers, comme je l'ai été quand j'ai démarré l'école en 2007. *Libres enfants de Summerhill* a été aussi un livre qui m'a beaucoup inspiré.

« Il faut prendre le temps de valoriser ses réussites, de positiver, de regarder ce qui va bien et de se rappeler qu'on a tous un potentiel. »

Penses-tu que le monde aille dans la bonne direction aujourd'hui ?

Oui et non. J'ai un peu peur que ce soit l'entre nous qui donne l'impression qu'on est dans la bonne direction. Il y a tellement de gens à la dérive dans la crise que nous traversons. La crise est une bonne chose pour qu'il y ait un électrochoc, comme j'en ai eu dans ma vie, et que l'on se dise que le système actuel ne peut pas continuer. Mais je me sens toujours mue par l'urgence, je ne suis pas en paix avec le monde tel qu'il est, je suis souvent triste et pleine d'une saine colère quand je vois la façon dont on détruit la planète. C'est pour cela que je tiens à impliquer de plus en plus les parents. Cette année, j'ai commencé la réunion de rentrée en leur disant : « Je ne vais pas vous parler de philosophie, mais de l'état du monde ».

Ils doivent entendre avec leur cœur qu'un enfant meurt de faim toutes les six secondes, alors qu'un tiers de la production alimentaire est jeté chaque année. C'est quoi cette humanité !? On est des super mauvais gestionnaires, on n'a aucune empathie. Mais en même temps, on est géniaux, on a un potentiel extraordinaire, que personne ne voit. Donc je milite pour qu'on voie ce potentiel. J'ai une copine qui, dans le cadre de la « Semaine planétaire pour un monde meilleur », a eu l'idée d'aller servir de la nourriture bio dans le métro. Avec sept autres copains, on l'a accompagnée. On avait des paniers remplis de radis, de tomates, de noix de cajou, de jus de pomme. On a dit aux gens : « On a envie de partager un bon moment avec vous, c'est gratuit. » Ils étaient ravis et ils ont commencé à se parler. Ça prouve bien que les gens ont envie d'autre chose !

C'est cela qu'il faut transmettre : écouter vraiment son cœur par rapport à ses envies, à ce qui met en joie. La joie est le meilleur indicateur qui soit. Si je me sens en joie, alors je suis dans le bon et le juste. Il faut commencer par faire une liste de tout ce qui met en joie, dans son projet professionnel comme dans son projet de vie. Parce que si l'on agit avec plaisir, on crée forcément de la qualité. Il faut prendre le temps de valoriser ses réussites, de positiver, de regarder ce qui va bien et de se rappeler qu'on a tous un potentiel. Ce qui m'intéresse, c'est de mieux me connaître et d'évoluer. C'est une véritable dynamique de vie !

#### **POUR ALLER PLUS LOIN... ET ENGAGEZ-VOUS !**

- [fr.wikipedia.org/wiki/Nicolas\\_Hulot](http://fr.wikipedia.org/wiki/Nicolas_Hulot)
- [fr.wikipedia.org/wiki/Conférence\\_de\\_Paris](http://fr.wikipedia.org/wiki/Conférence_de_Paris)
- [www.fondation-nicolas-hulot.org](http://www.fondation-nicolas-hulot.org)

#### **Quelques livres**

*Aux éditions Calmann-Lévy :*

- Le Syndrome du Titanic
  - Graines de possibles (avec Pierre Rabhi)
  - Pour un pacte écologique
  - Plus haut que mes rêves
- 
- Ushuaïa : le grand album, *Éditions Michel Lafon*
  - La Terre en partage : éloge de la biodiversité, *Éditions La Martinière*
  - Nos années Ushuaïa, *Éditions du Toucan*